

## تبیین واریانس خودتنظیمی براساس مؤلفه های باورهای فراشناخت در دانشجویان دختر

مریم مظلوم<sup>۱</sup>، محمدرضا شعیری<sup>۲</sup><sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد Mazloom.maryam@yahoo.com<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد

## چکیده

همراه با ارائه نظریات فراشناختی در دهه های اخیر، و اثبات اثر آن در حوزه سلامت روان، همواره ارتباط آن با متغیرهای شناختی، از جمله تنظیم هیجان، تنظیم خلق و ... مورد توجه محققان بوده است هدف از پژوهش حاضر، علاوه بر تعیین رابطه بین باورهای فراشناخت و خودتنظیمی بود. نمونه آماری پژوهش، ۱۵۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه شاهد تهران بود که به صورت نمونه گیری خوشه ای از جامعه دانشجویان انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از ابزارهای پرسشنامه های باورهای فراشناخت و پرسشنامه های خودتنظیمی استفاده شد. نتایج نشان داده اند که بین باورهای فراشناخت و خودتنظیمی به صورت کلی رابطه منفی معنادار وجود دارد قدرت باورهای فراشناخت در تبیین مؤلفه های خودتنظیمی، بر ضرورت اجرای پژوهش های گسترده تر و استفاده از مداخلات فراشناختی جهت بهبود مهارت های خودتنظیمی، تاکید دارد.

**کلیدواژه ها:** فراشناخت، خودتنظیمی، اطمینان شناختی، کنترل ناپذیری افکار و خطر، باورهای مثبت در مورد نگرانی

جامعه آماری پژوهش حاضر در برگرفته دختران دانشجوی دانشگاه شاهد بوده است. نمونه آماری پژوهش، در برگرفته ۱۵۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه شاهد تهران بوده که به صورت نمونه گیری خوشه ای از جامعه دانشجویان ساکن در خوابگاه، و دانشجویان حاضر در کلاس های دروس عمومی دانشگاه شاهد، انتخاب شدند. پژوهش حاضر پیرو طرحی از نوع همبستگی بوده است.

جهت جمع آوری اطلاعات از ابزارهای پرسشنامه های فراشناخت ((MCQ-30 (ولز و کاترایت-هاتون، ۲۰۰۴) و پرسشنامه های خودتنظیمی ((SRI-16 (اورت، ۲۰۰۵) استفاده شد. اطلاعات پژوهش براساس برنامه نرم افزار آماری SPSS16 و مبتنی بر همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره، مورد تحلیل قرار گرفتند. پرسشنامه فراشناخت ((MCQ: توسط کاترایت-هاتون و ولز (۲۰۰۴) ساخته شد و باورهای فرد را در مورد نگرانی و افکار مزاحم ارزیابی می کند. پنج خرده مقیاس این پرسشنامه عبارتند از: ۱) اطمینان شناختی (a=0/93)، ۲) باورهای مثبت در مورد نگرانی (a=0/92)، ۳) وقوف شناختی (a=0/92)، ۴) باور های منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و خطر (a=0/91)، ۵) نیاز به کنترل افکار (a=0/72) (روزیس و ولز، ۲۰۰۶). هر یک از ۳۰ آیتم این پرسشنامه براساس درجه بندی لیکرتی، نمره ای بین ۱-۴ می گیرند که در مجموع نمرات در دامنه ۳۰-۱۲۰ قرار می گیرد و هر یک از خرده مقیاس ها نیز نمره ای در دامنه ۶-۲۴ کسب می کنند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/93 و برای هر یک از عوامل در دامنه 0/72 تا 0/93 قرار داشت (ایراک و توسون، ۲۰۰۸). در ایران ضریب همسانی درونی را بوسیله آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/91 و برای خرده مقیاس ها بین 0/71 تا 0/87 بدست آورده اند (شیرین زاده دستگیری، ۱۳۸۵). ضریب اعتبار برای هر یک از خرده مقیاس های این پرسشنامه نیز به صورت زیر بدست آمده است: باورهای مثبت در مورد نگرانی (0/78)، کنترل ناپذیری و خطر (0/75)، اطمینان شناختی (0/83)، نیاز به کنترل افکار (0/63) و وقوف شناختی (0/53). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه معادل (0/90) بدست آمده است.

پرسشنامه خودتنظیمی ((SRI-S: توسط گروزات و آیزنک (۱۹۹۵) طراحی شد و فرم کوتاه آن که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته است، دارای ۲۵ آیتم است و اعتبار و اعتبار هر دو فرم کوتاه و بلند توسط اورت و همکارانش در سال ۲۰۰۵ در کشور اسپانیا انجام شده است. این پرسشنامه شامل پنج خرده مقیاس است و در پژوهش اورت و همکارانش، ضرایب همسانی درونی برای خرده مقیاس های عملکرد مثبت، 0/79؛ توانایی کنترل، 0/68؛ بیان احساس و نیاز، 0/72؛ جرئت ورزی، 0/69؛ و جستجوی بهیستی، 0/70 و آلفای کرونباخ کل پرسشنامه معادل 0/84 بوده است. در اعتبار یابی سیروس (۱۳۸۸)، آلفای کرونباخ کل پرسشنامه معادل 0/86 و آلفای کرونباخ هر یک از خرده مقیاس ها در دامنه ای

به عقیده روان شناسان شناختی، به ویژه کسانی که در چهارچوب پردازش اطلاعات کار می کنند، فرآیندهای فراشناختی بر عملیات اجرایی، طراحی عملکرد، بازبینی، وارسی و تنظیم رفتارها و جهت حل مسئله تأثیر می گذارند. بنابراین، فراشناخت با خود تنظیمی رابطه دارد، زیرا دانش و آگاهی نسبت به فرآیندهای شناختی باید موجب استفاده از آن به هنگام حل مسئله شود که این امر از طریق خودتنظیمی صورت می گیرد (لموس، ۱۹۹۹). فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرایند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد (موسس و بیرد، ۲۰۰۲). این مفهوم که نخستین بار توسط فلاول (۱۹۷۹) مطرح شد، به معلومات، قضاوت و تنظیم فعالیت های شناختی فرد مربوط می شود و در این حالت فرد هم موضوع است و هم محمول یعنی فراشناخت یک فرد مربوط می شود به شناخت، مهارت ها و توانایی های شناختی خود او. باورهای فراشناختی مثبت بر منافع و مزیت هایی تأکید می کنند که در فعالیت های شناختی ای دخیل هستند که سندرمد توجه شناختی ((CAS را تشکیل می دهد. باورهای فراشناختی منفی نیز باورهایی هستند که بر کنترل ناپذیری، معنا، اهمیت و خطر افکار و تجربه های فراشناختی تأکید می کنند. مفهوم دوم پژوهش حاضر، خودتنظیمی به معنای فرایندی است که فرد می تواند به طور خودپیرو و مستقل زندگی خویش را در جهت اهداف خود، تنظیم نماید و در این راه توانایی به تأخیر انداختن ارضای آنی و فوری خود را دارد (اورت و همکاران، ۲۰۰۵). خودتنظیمی به ظرفیت فرد برای تعدیل رفتارها بر اساس شرایط و تغییرات محیط درونی و بیرونی نیز اطلاق می شود (سالاری فر و مظاهری، ۱۳۸۹). نتایج پژوهش سالاری فر و مظاهری (۱۳۸۹) حاکی از آن است که بین فراشناخت مثبت و خود نظم بخشی رابطه مثبت وجود دارد و در حدود ۵۷ درصد از واریانس خود نظم بخشی با فراشناخت قابل پیش بینی است. بر اساس مبانی نظری، این یافته که مؤلفه های فراشناخت ویژگی بازبینی، کنترل کنندگی و تنظیم گری دارند تبیین پذیر است. سایر پژوهش ها (کوربال و همکاران، ۲۰۰۶؛ ربی و همکاران، ۲۰۰۴؛ نوس، ۲۰۰۸؛ آرتینو، ۲۰۰۸؛ بل و کولوسکی، ۲۰۰۸) نیز نتایج مشابهی را نشان می دهد. قابل ذکر است که اکثریت پژوهش های انجام شده، به اثربخشی راهبردهای فراشناختی مثبت اشاره دارند و مطالعات اندکی البته در داخل کشور (شیرین زاده دستگیری، ۱۳۸۷؛ ضیائی، ۱۳۸۴) به بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت به معنای منفی آن (که پژوهش حاضر به آن اشاره دارد) و متغیرهای بالینی و یا غیربالینی پرداخته اند. بنابراین با توجه به تمهیدات یاد شده مسئله اساسی تحقیق حاضر اینست که نوع و میزان رابطه مؤلفه های فراشناخت با خودتنظیمی چگونه است؟ دیگر اینکه مؤلفه های یاد شده تا چه حد می توانند واریانس خود تنظیمی را تبیین کنند.

## روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

نمرات در دامنه 0 تا 150 قرار می‌گیرد و هر یک از خرده مقیاس‌ها نیز نمره ای در دامنه 0 تا 30 کسب می‌کنند.  
**شیوه اجرا**  
 پس از انتخاب آزمودنی‌ها، همزمان دو پرسشنامه یاد شده در مورد آزمودنی‌ها به اجرا در آمده است.

0/49 تا 0/77 قرار داشت. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه خودتنظیمی، معادل 0/85 بدست آمد. جهت نمره گذاری پرسشنامه، هر یک از 25 آیتم براساس درجه بندی لیکرتی، نمره ای بین 0 تا 6 می‌گیرند که در مجموع

## نتایج

در آغاز یافته‌های توصیفی و سپس ماتریس همبستگی بین متغیرها ارائه خواهد شد. در ادامه رگرسیون چند متغیره مربوط به واریانس خود تنظیمی بر اساس متغیرهای باورهای فراشناختی تنظیم گردیده است.

### جدول 1

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق

| متغیر شاخص       | فراشناخت | خودتنظیمی | باورهای مثبت در مورد نگرانی | کنترل ناپذیری افکار و خطر | وقوف شناختی | اطمینان شناختی | نیاز به کنترل افکار | عملکرد مثبت | توانایی کنترل | بیان احساس و نیاز | جرئت و ریزی | جستجوی بهزیستی |
|------------------|----------|-----------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------|----------------|
| میانگین          | 64       | 105/49    | 11/28                       | 12/20                     | 15/65       | 12/37          | 14/47               | 22/14       | 20/20         | 19/80             | 19/63       | 23/70          |
| انحراف استاندارد | 13/49    | 21/84     | 3/62                        | 3/97                      | 3/88        | 3/68           | 3/80                | 5/31        | 7/15          | 5/54              | 5/17        | 5/008          |

الف یافته‌های توصیفی: میانگین سن بر اساس یافته‌های مبتنی بر ضریب همبستگی پیرسون، بین متغیر باورهای فراشناخت و خودتنظیمی رابطه منفی وجود دارد و این رابطه با توجه به مقادیر بحرانی، معنادار است. رابطه بین باورهای فراشناخت و تمامی خرده مقیاس‌های خودتنظیمی، منفی بوده و در دامنه‌ی 0/46- تا 0/28- قرار دارد (P<0/01). همچنین بین متغیر خودتنظیمی و چهار مورد از پنج خرده مقیاس فراشناخت (نیاز به کنترل افکار، اطمینان شناختی، کنترل ناپذیری افکار و خطر و باورهای مثبت در مورد نگرانی)، رابطه‌ی منفی معنادار وجود دارد. میزان این همبستگی نیز در دامنه‌ی 0/44- تا 0/35- قرار دارد.

### جدول 2

ماتریس همبستگی بین باورهای فراشناخت و خودتنظیمی

| متغیر                         | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7       | 8        | 9       | 10      | 11      | 12 |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|----|
| 1 فراشناخت                    |          |          |          |          |          |          |         |          |         |         |         |    |
| 2 خودتنظیمی                   | -0/473** |          |          |          |          |          |         |          |         |         |         |    |
| 3 باورهای مثبت در مورد نگرانی | **0/642  | -0/402** |          |          |          |          |         |          |         |         |         |    |
| 4 کنترل ناپذیری افکار و خطر   | **0/761  | -0/419** | **0/300  |          |          |          |         |          |         |         |         |    |
| 5 اطمینان شناختی              | **0/694  | -0/445** | **0/374  | **0/465  |          |          |         |          |         |         |         |    |
| 6 نیاز به کنترل افکار         | **0/816  | -0/354** | -0/422** | **0/432  | **0/572  |          |         |          |         |         |         |    |
| 7 وقوف شناختی                 | **0/638  | -0/070   | **0/223  | **0/214  | **0/467  | 1        |         |          |         |         |         |    |
| 8 عملکرد مثبت                 | -0/337** | **0/849  | -0/364   | -0/304** | -0/240** | 0/027    | 1       |          |         |         |         |    |
| 9 توانایی کنترل               | -0/462** | **0/693  | -0/319   | -0/390** | -0/409** | -0/180*  | **0/432 | 1        |         |         |         |    |
| 10 بیان احساس و نیاز          | -0/345** | -0/765** | -0/262   | -0/276** | -0/268** | -0/079   | **0/588 | **0/318  | 1       |         |         |    |
| 11 جرئت و ریزی                | -0/370** | **0/783  | -0/340** | -0/280** | -0/403** | -0/232** | 0/071   | **0/606  | **0/398 | **0/547 | 1       |    |
| 12 جستجوی بهزیستی             | -0/281** | **0/815  | -0/270** | -0/328** | -0/323** | -0/167*  | -0/082  | -0/747** | **0/371 | **0/585 | **0/565 | 1  |

رگرسیون چندگانه مربوط به متغیرهای تحقیق: یافته‌های ناشی از تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که مؤلفه‌های فراشناختی می‌توانند ۳۲ درصد ( $R^2 = 0/۳۲$ ) واریانس خودتنظیمی را تبیین کنند.

## جدول 3

تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون خودتنظیمی بر اساس مؤلفه‌های فراشناختی

| سطح معناداری | F      | میانگین مجزورات | درجه آزادی | مجموع مجزورات | رگرسیون   |
|--------------|--------|-----------------|------------|---------------|-----------|
| 0/0001       | 13/615 | 4554/993        | 5          | 22774/966     | باقیمانده |
|              |        | 334/547         | 143        | 47840/282     | کل        |
|              |        |                 | 148        | 70615/248     |           |

(د) یافته‌های جدول 3 نشان می‌دهد که F مشاهده شده، ناشی از تحلیل واریانس رگرسیون، در مقایسه با مقادیر بحرانی، معنادار می‌باشد. این امر بدین معناست که رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد.

## جدول 4

تبیین رگرسیون خودتنظیمی بر اساس مؤلفه‌های باورهای فراشناخت

| سطح معناداری | t      | Beta   | انحراف استاندارد | B      | متغیر                       |
|--------------|--------|--------|------------------|--------|-----------------------------|
| 0/008        | -2/707 | -0/239 | 0/485            | -1/312 | کنترل ناپذیری افکار و خطر   |
| 0/004        | -2/951 | -0/242 | 0/485            | -1/433 | اطمینان شناختی              |
| 0/380        | -0/880 | -0/084 | 0/546            | -0/480 | نیاز به کنترل افکار         |
| 0/050        | -1/974 | 0/154  | 0/440            | 0/867  | وقوف شناختی                 |
| 0/003        | -3/060 | -0/239 | 0/471            | -1/443 | باورهای مثبت در مورد نگرانی |

آن، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی با بررسی این رابطه به صورت وسیع‌تر و دقیق‌تر، به تحکیم یافته‌های موجود مبادرت ورزند، علاوه بر این اجرای پژوهش‌های مداخله‌ای در راستای ارتقاء خودتنظیمی و اصلاح فراشناخت منفی، و بررسی وضعیت این رابطه در نمونه‌های بالینی می‌تواند گام‌های ارزشمندی در مسیر حرکت بسوی اعتلای دانش و عمل ما در این حوزه باشد. تمرکز تحقیق حاضر بر نمونه‌های مؤنث، یکی از محدودیت‌های این تحقیق است.

## منابع

سالاری فر، محمدحسین و مظاهری، محمدعلی. (1389). رابطه‌ی فراشناخت و استعاره با خودنظم بخشی. *تازه‌های علوم شناختی*، 1، 1-12.

سیروس، فرزانه (1388). بررسی اعتبار و اعتبار فرم کوتاه پرسشنامه خودتنظیمی (SRI-S) در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشگاه شاهد تهران.

شیرین زاده دستگیری، صمد، گودرزی، محمدعلی، رحیمی، چنگیز، نظیری، قاسم. (1387). بررسی ساختار عاملی، روایی و اعتبار پرسشنامه فراشناخت 30. *مجله روانشناسی*، 48، 445-461.

ضیائی، کاوه. (1384). نقش فرا نگرانی و باورهای فراشناختی در اختلال اضطراب فراگیر. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی.

یافته‌های حاصل از تبیین رگرسیون حاکی از آنست که با مقداری احتیاط می‌توان گفت که از بین خرده مقیاس‌های باورهای فراشناختی، خرده مقیاس اطمینان شناختی بیشترین قدرت تبیین را در بین سایر خرده مقیاس‌ها داراست و در مرتبه‌ی بعدی، خرده مقیاس کنترل ناپذیری افکار و خطر و همچنین خرده مقیاس باورهای مثبت در مورد نگرانی قرار دارند که با قدرت تبیین یکسان، هر کدام بخشی از واریانس مربوط به خودتنظیمی را تبیین می‌کنند. خرده مقیاس وقوف شناختی نیز بخش محدودتری از واریانس متغیر وابسته را تبیین می‌کند. اما متغیر نیاز به کنترل افکار در بین خرده مقیاس‌های فوق دارای کمترین قدرت تبیین بوده و به لحاظ آماری شاخص معناداری نبوده است.

## بحث

مطالعات پیشین از وجود رابطه‌ی منفی بین باورهای فراشناخت منفی و سلامت روانی و همچنین وجود رابطه مثبت بین خودتنظیمی و بهداشت روان، حمایت می‌کنند و نتایج پژوهش حاضر، همسو با این مطالعات بوده است. وجود رابطه‌ی منفی معنادار میان باورهای فراشناخت و خودتنظیمی بیانگر آن است که کاهش نمرات باورهای فراشناختی (که نشانگر فراشناخت منفی است) با افزایش مهارت‌های خودتنظیمی در دانشجویان همراه است. با در نظر داشتن جایگاهی که فراشناخت و خودتنظیمی در پژوهش‌های معاصر به خود اختصاص داده‌اند؛ و همچنین با توجه به نقش این دو متغیر در حیطه‌ی سلامت روان در زمینه‌های گسترده، خصوصاً در زمینه‌ی‌های دانشگاهی و با استناد به پژوهش‌های پیشین و یافته‌های پژوهش حاضر، بکارگیری مهارت‌های مرتبط با ارتقاء خودتنظیمی و فراشناخت مثبت و کاهش فراشناخت منفی بیش از پیش برجسته می‌گردد. شاید بتوان اشاره نمود که آموزش راهبردهای خودتنظیمی و اصلاح فراشناخت منفی می‌تواند به سلامت روان شناختی بیشتر منجر گردد. قدرت باورهای فراشناخت در تبیین مؤلفه‌های خودتنظیمی، بر ضرورت اجرای پژوهش‌های گسترده‌تر و استفاده از مداخلات فراشناختی جهت بهبود مهارت‌های خودتنظیمی، تاکید دارد. در این رابطه نیز می‌توان عنوان کرد که از طریق تمرکز بر باورهای فراشناختی دانشجویان و شناسایی فراشناخت‌های منفی در آنان، می‌توان به صورت دقیق‌تر و مفیدتری در مسیر ارتقاء خودتنظیمی در دانشجویان گام برداشت. با توجه به اهمیت موضوع و کاربردی بودن

